

令和6年度
9月 こん立表
笠松町学校給食センター

秋の味覚を楽しもう！
 今月のおはなし給食の絵本には、きのこやりんごなど秋が旬の食材がたくさん登場します。また、コロッケは岐阜県で育てられた円空さといもが使われています。秋の味覚を楽しんでください。



17日は十五夜
お月見 献立
 給食に関する情報を見ることができます。

20日(月) 食育の日
塩分を減らした 減塩給食

2日(月) 小614kcal・中751kcal とりにくのレモンソース ちゅうかサラダ(ド) ちゅうか ワンタンスープ むぎごはん	3日(火) 小603kcal・中722kcal さげのカレムニエル オレンジ ポテトポタージュ コーンピラフ	4日(水) 小605kcal・中777kcal りんごゼリーポンチ りんご フラン克福ルト 小がたコッパン	5日(木) 小583kcal・中661kcal カラフルサラダ(ド) シナモンパン テーブルロールパン	6日(金) 小630kcal・中774kcal ハンバーグのおろしだれかけ キャベツのしおこんがえ さといもの赤みそ汁 むぎごはん
9日(月) 小610kcal・中732kcal 五しきあえ やきにく あじつけのり のっぺい汁 むぎごはん	10日(火) 小628kcal・中765kcal さばのしおやき あきやさいのにも とん汁 むぎごはん	11日(水) 小659kcal・中842kcal かいそうサラダ(ド) れんこんチップス ソフトスパゲッティ	12日(木) 小598kcal・中761kcal きよほう コーンサラダ(ド) とりにくのマーメレード焼き ジュリエンスープ 黒パン	13日(金) 小710kcal・中843kcal ちくわのいそべ揚げ ほうれんそうのおかかあえ おやこどの具 むぎごはん
16日(月) 敬老の日 おじいちゃん おばあちゃん	17日(火) 小742kcal・中858kcal とりにくのからあげ おつきみゼリー けんちん汁 あきのさとごはん	18日(水) 小672kcal・中856kcal こまつなとあぐらあげのにびたし あきにしんのだつたあげ カレーうどんの汁 うどん	19日(木) 小572kcal・中706kcal ツナサラダ(マ) くりむしパン こがたバターロールパン	20日(金) 小614kcal・中741kcal 二色とりそばごはんの具 きゅうりとわかめのすのもの 具だくさんみそ汁 むぎごはん
23日(月) 振替休日 日本国旗	24日(火) 小664kcal・中811kcal れんこんのきんぴら さんまのかばやき 糸かまぼこととうふのすまし汁 むぎごはん	25日(水) 小551kcal・中658kcal ヨーグルト だいこんサラダ(ド) しゅうまい ごもくみそラーメンの具 中かめん	26日(木) 小641kcal・中791kcal いちごジャム キャベツとコーンのソテー ツナとブロッコリーのグラタン ミネストローネ 米粉食パン	27日(金) 小697kcal・中860kcal あげぎょうざ パンサンデー マーボー豆腐 むぎごはん
30日(月) 小784kcal・中919kcal もりのグリーンサラダ(ド) ベロリのいもコロッケ りんごのタルト ウォーのきのこカレー むぎごはん	<p>～生活リズムをととのえて 元気に過ごそう！～</p> <p>生活リズムをととのえるためには、わたしたちの体にある「体内時計」を1日24時間の周期に合わせて調整することが大切です。調整するためには、朝日を浴びること、朝食をしっかり食べること、早寝早起きをすることがよいといわれています。まだまだ暑い白が続きますが、生活リズムをととのえて毎日元気にすごしましょう。</p>			
<p>あさひ 朝日をあびる</p> <p>ちょうしょく た 朝食を食べる</p> <p>はやね はやお 早寝早起き</p>				